QVÆSTIO MEDICA,

CARDINALITIIS DISPVTATIONIBVS MANE DISCVTIENDA IN SCHOLIS MEDICORVM, DIE IOVIS VIII. MARTII,

M. IOANNE MERLET, Doctore Medico, Moderatore.

813.

An labor ante cibum?



ORPVS humanum amico fœdere, nullius ope vinculi, sociatum animæ immutabili ab internis & externis mutatur: calor idem author vitæ in humido permanens, mortis, illud ipsum perimens. ὑγιεινὴ verè pars medicinæ fatalem hancce ruinam retardare, nequicquam impedire, neque fortuitorum impetus eludere valet. De rebus planè necessarijs, vsu probo iuuantibus, prauo lædentibus, quales sunt labor & cibus, leges sancit. Vbi fames aut satietas, non est laborandum, vtriusque vltrices pœnæ præsto sunt. Cibi & laboris licet aduersæ sint facultates, mutuò tamen ad sanitatis tutelam conducunt, & commodis animæ consulunt, quæ vt cibis γαστριμαργίη efficitur, sic laboribus ipsius socordia emendatur. Otio animus torpet, calor hebescit, robur corporis languet, crudi humores & excrementa non pauca congerunrur; alimentorum coctio multiplex, ad effluuium nostræ substantiæ aliquantisper instaurandum, à calore natiuo eò fit perfectior, quò is viget magis, & pauciora in corpore morantur superflua. Quæ calorem nostrum vegetiorem efficiunt & περιττώματα excludunt, cibum præcedere debent.



IBVM minuere, laborem augere salubre, ex illius excessu, huius defectu excrementorum fit prouentus, præcipua ægrotandi occasio. Triticum à paleis flatus repurgat, corpus ab excrementis labor, hic feliciùs multò quàm ignis, insolatus, vel res admotæ calorem auget, sanitatem firmat, οὐ δύναται ἐσθίων ἄνθρωπος ὑγιαίνειν ἢν μὴ καὶ πονέῃ. Labor exercitatio-ue motus est vehemens, quem sequitur anhelitus. Respirat homo, sumit alimenta citra docentem, at in horum & exercitationum vsu plurimùm aberraret, nisi artem haberet ducem. Labor, cibus, potus, somnus, venus mediocritate & ordine proposito commendantur. Moderata venus naturæ lasciuientis appetitum & impetum sedans hominem robustum non facit debiliorem. Somnus à cibo, modò non statim obrepat, coctiones perficit, spiritus vberiores reponit, lassitudini & exolutioni virium, quæ labores sequitur, salutare præsidium est.



IÆTA salubris sanos, non perpetuò similibus, conseruat, nutantes retinet debita administratione τῶν προσφερομένων, ποιουμένων, κενουμένων καὶ τῶν ἔξωθεν προσπιπτόντων. In his seruandus ordo modus, tempus, pro eorum natura quibus imperantur. A cibo labor absit, & omnis animi contentio, is siquidem calorem, quem intendit ac vegetiorem facit, & spiritus ad exteriora euocat, & coctionem interpellat. Labor nocet immodicus, intempestiuus cum tædio: moderatus mirificè prodest, membris duritiem, robur ad agendum, δυσπάθειαν addit, calori nostro incrementum præbet, appetentiam acuit, coctionem iuuat, spirituum concitatiorem motum, humorum attenuationem, meatuum ac viarum dilatationem, superuacaneorum expulsionem procurat: sed præcipua ipsius commoda, & genuini sanitatis fructus sunt actionum integritas, εὐεξία, pulchritudo.



XERCITATIONVM lex non omnibus vna, numerosam earum varietatem teneat & singularum dotes gymnastes Medicus, vt ritè pro viribus animi & corporis eorum qui exercentur, & conditione alimentorum, speciem, modum, tempus, locum decernat. Exercitatio fit vel à nobis vel ab aliis, totius est vel partium, vehemens aut lenis, velox aut tarda, sub tecto vel sub dio, hyeme vel æstate, ante vel post cibum, denique simplex est vel simul opus edit. Faciliùs est consuetos labores, quàm insolitos perferre, feliciúsque eos qui à nobis fiunt, plures agitant partes, & voluptatem habent adiunctam. Apage veteres meritò antiquatas exercitationes, palæstricas, orchestricas, pancratium, pugilatum, disci iactum, altêres, & quæ vitiosa athletarum gymnastica docebat, ac eorum damno decernebat; satiùs est multóque vtilius res domesticas familiaresque quibus vtimur inquirere, quàm exoticas & exoletas indagare. Gymnastica ὑγιεινῆς legitimum membrum, leges præscribit hominibus maximè qui sui sunt iuris, mancipia, artifices vehementi contentione opus suum peragentes fatigantur, vix exercentur.



VERVLIS suæ non desunt exercitationes, agitatio in nutricum vlnis, cunis, eiulatus obesis maximè & somnolentis. Pueris vociferatio, cursus, choreæ, trochi lusus ac pennularum volatilium; vtriusque manus motionibus assuescant, vt fiant; nec dextra nisi ex consuetudine validior. Adolescentibus & robore præditis suæ sunt exercitationes, σκιαμαχία, pilæ palmariæ lusus, pilamalleus, venatio, equitatio, quæ mixta cùm sit, partim à nobis, partim ab alijs obitur. Senes ambulationibus exercentur, non lectica, sella, nauigio: In curru vectatio non exercet, nisi violenta, calculo deturbando minimè tuta. Omnium vtilissimæ quæ corpus non solùm leuiter fatigant, verùm etiam animum oblectant, venatio, & pilæ lusus omnis; illa, in auibus & quadrupedibus fine dolo capiundis occupata, dignitate alijs antecellit, sed nimio apparatu eget, nec periculo caret. Pilę lusus, ad quem follis coryco dissimilis refertur, in sphæristerio & ope reticulorum vtilitate ac facilitate cęteris præstat, omnem admittit fortunã, καὶ μόνον δικαιότατον ἐστὶ κοινοῦ πάντ' αὐτῶν τὰ μέρεα. Nostrates pueri & adolescentes in gymnasijs excolendi animi, non verò corporis exercendi gratia degentes, magno sanitatis suæ dispendio, statim à prandio ad labores conuolant; hinc morbi quamplures sobolescunt, à quibus dubio procul manerent immunes & fierent ὑγιεῖς, maximéque cùm sit illis conuictus facilis, & sine arte mensa, si labores cibum antecederent, non exciperent.

Ergo labor ante cibum.

260.

Proponebat Lutetiæ PETRVS LE MERCIER, Castrothericus. A.R.S.H. M.DC.XXXV.